

Studio Instructor



Naomi.o

ZUMBA®

世界の様々な音楽を流しながら行う、
ダンスフィットネスです。
ZUMBAの魅力は初心者でも楽しめる！
覚えなくてもOK！
という特徴があります。

ZUMBAが気になっている方はぜひ、
一緒に汗をかいて楽しみましょう！

スタジオにてお待ちしております！

Studio Instructor



まり

背骨から整うヨガ

身体の土台である背骨、本来のしなやかな動きを取り戻していきます。呼吸とやさしい動きで身体の軸を内側から整えていきます。

呼吸を深めるフローヨガ

呼吸と動きをつなぎ流れるように身体を動かしていきます。強さとしなやかさのバランスを保ちながら、全身のめぐりを良くしていきましょう。